

Centrum Aktywności Seniorów Kurdwanów

adres - ul. Witosa 39, 30-612 Kraków

kontakt – tel. 510 789 340

e-mail – sdn.cas2@gmail.com

**Od dnia 12.03.2020 CAS nieczynne do odwołania.
CAS prowadzi dyżur telefoniczny
od poniedziałku do piątku w godzinach 10.00-14.00:**

Harmonogram zajęć - WRZESIEŃ 2020

OBOWIĄZUJE OD 30 września

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9:30-10:30	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	Zajęcia odbywają się online
	12:15-13:15	Kurs wiedzy o Krakowie	Zajęcia odbywają się online
wtorek	10:15-12:15	Nordic walking	Zajęcia w plenerze
środa	10:10-11:00	Zdrowy tryb życia	Zajęcia odbywają się online
	12:00-13:00	Gry plenerowe	Zajęcia w plenerze Bulodrom przy SP 149, ul. Bujaka 15 - 30.09 zajęcia odwołane z uwagi na złe warunki pogodowe
czwartek	10:30-11:30	Zajęcia taneczne gr I	Zajęcia stacjonarne na sali widowiskowej w DK Kurdwanów ul. Witosa 39
	11:30-12:30	Zajęcia taneczne gr II	
piątek	12:00-13:00	Spacery po Krakowie	Zajęcia w plenerze

Zajęcia dodatkowe – Wrzesień 2020

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
15.09.2020	9:30 – 15:00	Całodniowa wycieczka do Zamku w Pieskowej Skale	
29.09.2020	9:30 – 16:00	Całodniowa wycieczka plenerowa z grillem w Niepołomicach	

Zajęcia online odbywają się w programie ZOOM pod linkiem:

<https://us04web.zoom.us/j/3356260784?pwd=eWhqTk5abjRwZmh4RzlBUGY4aDVudz09>